

# NORMES DE MATRICULACIÓ

- **IMPORTANT:** No realitzeu el pagament sense haver fet abans la matriculació.
- Les matrícules seràn presencials o mitjançant autorització escrita i es matricularà presencialment, ni per telèfon, ni per internet.
- El pagament serà mitjançant autoliquidació a:  
[WWW.moncofa.com](http://WWW.moncofa.com)
- El preu per activitat serà de 102€ si no s'indica el contrari a la descripció de l'activitat.
- El preu per activitat per a les persones jubilades o que pateixen alguna minussvalidesa serà de 60€, si presenten la documentació acreditativa.
- Per poder realitzar una activitat hi ha d'haver un mínim de 10 alumnes inscrits.

## HORARI DEL PAVELLÓ POLIESPORTIU

De dilluns a divendres de 8:30 a 22:00h.  
Dissabte de 10:00 a 13:00h.  
Tel. 694580181



## ACTIVITATS ESPORTIVES

### 2023/2024

ACTIVITATS ESPORTIVES

2023/2024

# MONCOFA



## Ayuda Familiar

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO Y LIMPIEZA INDUSTRIAL

Del 19 de Septiembre al 15 de Juny



## PILATES

Mètode d'entrenament suau a partir de la combinació de diferents disciplines com el ioga i la gimnàstica.

- GRUP 1. Dilluns i dimecres
  - Lloc: Poliesportiu
  - Hora: 10:15/11:15h
- GRUP 2. Dimarts i dijous
  - Lloc: Poliesportiu
  - Hora: 20:00/21:00h

PREU 102€

## IOGA

Classes per a iniciar-se i progresar en el món del ioga.

- GRUP 1. Dilluns i dimecres
  - Lloc: Poliesportiu
  - Hora: 9:15/11:15h
- GRUP 2. Dimarts i dijous
  - Lloc: Escola
  - Hora: 19:00/20:00h

PREU 102€

## GIMNÀSTICA SUAUA

Per a persones majors de 65 anys i pensionistes que vulguen realitzar exercici físic.

- GRUP 1. Dimarts i dijous
  - Lloc: Poliesportiu
  - Hora: 10:15/11:15h

PREU GRATUÏT

## ACTIVITATS ESPORTIVES

### MOVE IT

Combina el ball i la música amb una sèrie de rutines aeròbiques.

- GRUP 1. Dimarts i dijous
  - Lloc: Poliesportiu
  - Hora: 9:15/10:15h
- GRUP 2. Dimarts i dijous
  - Lloc: Polifuncional
  - Hora: 19:00/20:00h

PREU 102€

### ENTRENAMENT FUNCIONAL

Entrenament amb exercicis que impliquen moviments complexos i multiarticulats de tren superior, inferior i core.

- GRUP 1. Dilluns i dimecres
  - Lloc: Escola
  - Hora: 19:00/20:00h

PREU 102€

### TAI-CHI

Classes per a iniciar-se i progresar en el món del TAI-CHI.

- GRUP 1. Dilluns i dimecres
  - Lloc: Escola
  - Hora: 18:00/19:00h

PREU 102€

## ACTIVITATS INFANTILS

### ESCOLES ESPORTIVES

Dirigides a xiquets d'entre 5 i 12 anys, on podran gaudir de l'activitat física i l'esport.

- ESCOLA ESPORTIVA DE NADAL
- ESCOLA ESPORTIVA DE PASCUA
  - Lloc: Poliesportiu/Polifuncional
  - Horaris i preus, per concretar

### CLUBS ESPORTIUS LOCALS

#### ESCOLES ESPORTIVES

- BÀSQUET. Poliesportiu
- KARATE. Poliesportiu/Polifuncional
- FUTBOL. Camp de futbol
- JUDO. Polifuncional

Horaris i preus segons categoria. Informació directament en el club.